

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 13»

УТВЕРЖДАЮ:


И.О. Директор МОУ «Лицей №13»
«11» июня 2020г.

**Рабочая программа курса дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание» от 7 до 11 лет
срок реализации 2 года**

Обсуждена и согласована

на заседании МО учителей
физической-культуры
Протокол № 4
от «11» июня 2020г.

Принята на педагогическом совете

пед. совете
Протокол №3
от «11» июня 2020г.

Петрозаводск

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Ожидаемые результаты	6
3.	Основное содержание программы	8
4.	Список литературы.....	11
5.	Приложение 1. Методическое обеспечение программы.....	12
6.	Приложение 2. Материально-техническое обеспечение программы.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Оно жизненно необходимо для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Настоящая рабочая программа курса дополнительного образования разработана в соответствии с нормативными правовыми документами федерального уровня:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- письмом Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 «О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях»;
- письмом Минобрнауки России от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «О направлении Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Актуальность программы. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, важную роль играет вовлечение в различные секции и спортивные кружки. Это формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции, тренировки в неформальной обстановке способствуют повышению самооценки, раскрепощению, раскрывают его потенциальные возможности.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться плаванием тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «плавание» в школе, а также способствовать вниманию к вопросу воспитания здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования по плаванию, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и развитии двигательной активности организма.

Программа разработана на основе спортивного плавания и предназначена для школ, которые имеют материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях бассейна.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях бассейна. Регулярные занятия детей плаванием – это активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Занятия по плаванию проводятся из расчёта 2 часа в неделю.

Программа преследует следующую цель: формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, приобретение ими жизненно необходимых, прикладных навыков плавания, развитие качества выносливости и укрепление здоровья.

Программа рассматривает следующую цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

Образовательные:

- выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

- Обучить учащихся техническим приемам и видам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – плавание.
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

-
- развить координацию движений и основные физические качества.
 - Способствовать повышению работоспособности учащихся.
 - Развивать двигательные способности.
 - Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
- Воспитывать дисциплинированность.
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и приёмов по следующим разделам:

1. Общие основы плавания.
2. Изучение и обучение основам техники различным видам плавания.
3. Основы физической и специальной подготовки пловца.

Программа предназначена для детей 8 - 11 лет.

Сроки реализации программы - 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгруппах.

Форма проведения занятий: учебно-тренировочная, соревновательная.

2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, какие стили плавания;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

По окончании года обучения, обучающиеся должны:

- овладеть навыками здорового образа жизни.
- Иметь более высокий уровень общей и специальной физической подготовленности.
- Овладеть навыками основных способов плавания.
- Знать общие основы плавания.
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
- Уметь проплыть 25 м. двумя видами по плаванию (кроль на спине, кроль на груди).

Основной показатель работы секции по плаванию - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для учащихся 1-4 классов - это начальное обучение плаванию. Продолжительность занятий 30 минут. В основу обучения положена методика одновременного освоения спортивных способов плавания с овладением сначала элементами, а затем и полным согласованием движений с дыханием. Выполнение контрольного норматива по плавательной подготовке в преодолении не менее 25 м любым способом без учета времени. Овладение знаниями, умениями и навыками по безопасности на воде.

Содержание программы для 1-4 классов.

Цель: Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

Задачи:

1. Укрепление, улучшение состояния здоровья, закаливание;
2. Формирование у школьников устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
3. Обучение основам техники спортивных способов плавания;
4. Развитие и совершенствование основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, координации движений;
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Примерное распределение программного материала.

№	Разделы и темы	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов
		класс	класс	класс	класс
		1	2	3	4
	Знания*				
1	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	+	+	+	+
2	Значение занятий плаванием и их влияние на организм занимающихся	+	+	+	+
3	Сведения о своем организме, уровнях развития физических и плавательных качеств	+	+	+	+
4	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	+	+	+	+
5	Простейшие сведения из истории плавания			+	+
6	Способы плавания, их особенности; старты,	+	+	+	+

	повороты при плавании разными способами				
7	Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.	+	+	+	+
8	Простейшие способы транспортировки пострадавшего на воде	+		+	+
9	Требования и контрольные нормативы, которые должны выполнять занимающиеся во время и после прохождения программы обучения	+	+	+	+
	ИТОГО:	1	1	1	1
	Умения и навыки				
1	Упражнения на суше: - общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств		1	1	1
	- специальные, имитационные плавательные упражнения для освоения движений руками, ногами различными способами плавания с вариантами дыхания		1	1	1
	ИТОГО:		2	2	2
2	Упражнения для освоения с водой: - «медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине		1		
	- «стрела» скольжения на груди и на спине, «торпеда»		1		
	- кувырки вперед, назад, на месте и с продвижением			1	1
	- игры в воде		1	1	1
	ИТОГО:		3	2	2
3	Упражнения в воде:				
	- плавание по элементам с движением руками, ногами всеми спортивными способами		7	6	6

	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыханием		8	8	8
	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыханием спортивными способами		8	10	10
	- прыжки в воду, стартовые прыжки		2	2	2
	- повороты при плавании кролем на груди и на спине			1	1
	ныряние в длину и глубину			1	1
	игры и эстафеты		1	1	1
	Контрольные занятия		1	1	1
	ИТОГО:		27	30	30
	Всего:		33	35	35

Требования к подготовке школьников

№	Требования	Класс	Класс	Класс
		2	3	4
1	<i>Знать:</i> Правила поведения и нормы безопасности на занятиях плаванием	+	+	+
2	Значение занятий плаванием и их влияние на организм	+	+	+
3	Сведения о своем организме, развитии физических и плавательных качеств		+	+
4	О личной гигиене до и после занятий	+	+	+
5	Способы закаливания, режим дня	+	+	+
6	Простейшие сведения из истории плавания		+	+
7	Особенности спортивных способов плавания	+	+	+
8	Старты, повороты при плавании разными способами	+	+	+
9	Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.		+	+
10	Требования и контрольные нормативы, которые должны выполнять обучающиеся после прохождения этапов программы	+	+	+
1	<i>Уметь:</i> Выполнение общеразвивающих упражнений на суше	+	+	+
2	Выполнение специальных имитационных плавательных упражнений на суше для освоения техники движений руками, ногами разными способами с дыханием	+	+	+

3	Выполнение в воде упражнений для освоения с водой: «медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжения, кувырки	+	+	+
4	Плавание по элементам с движениями руками, ногами всеми спортивными способами с дыханием	+	+	+
5	Плавание спортивными способами с согласованием движений руками, ногами, дыхания	+	+	+
6	Плавание со сменой способов		+	+
7	Выполнение прыжков в воду	+	+	+
8	Выполнение поворотов при плавании на груди и на спине		+	+
9	Ныряние в длину и глубину		+	+

*На темы, указанные в разделе «Знания», на каждом занятии отводится 2-3 мин. при прохождении раздела «Умения и навыки».

Контрольный норматив (проплавание в метрах без учета времени)

Классы	Оценка	Оценка	Оценка
	«5»	«4»	«3»
2	50	25	12
3	100	50	25
4	150	100	50

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будкова Т.В. «Система по обучению детей плаванию от 3 до 10 лет».
2. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды и на воде». М., Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. «Плавание». М., ФКиС, 2001.
4. Гончар И.Л. «Плавание: теория и методика преподавания». Минск, 2001.
5. Кардамонова Н.Н. «Плавание». М., 2001.
6. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». М., 2006.
7. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов». М., 2007.
8. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать». Ростов, 2001.

5. Приложение 1. Методическое обеспечение программы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по плаванию.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов по плаванию.
- Правила соревнований.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного выполнения упражнений.
- Рекомендации по организации игр на воде.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

6. Приложение 2. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является бассейн, душевые, раздевалки для детей.

Спортивный инвентарь:

- плавательные доски;
- нудлы;
- резиновые мячи.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 111 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 13»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Лицей №13»

« » _____ 2020г.

Рабочая программа курса дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

«Плавание» от 7 до 11 лет

срок реализации 2 года

Обсуждена и согласована

**на заседании МО учителей
физической-культуры**

**Протокол № 4
от «11» июня 2020г.**

**Принята на педагогическом совете
пед. совете**

**Протокол №14
от «11» июня 2020г.**

Петрозаводск

2020 г.